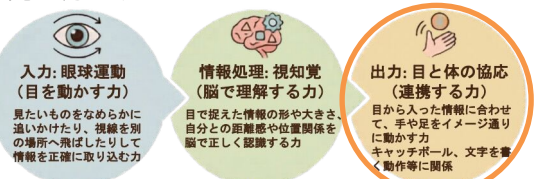


1日5分で「見る力」をアップ！

おうちで簡単ビジョントレーニング（目と手の協応）

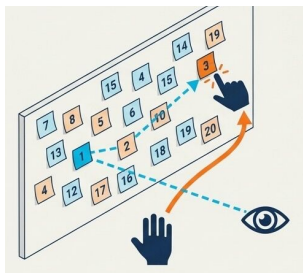
ビジョントレーニングは、単なる視力ではなく、目からの情報を脳と体に連動させて「正しく見て理解する力」を鍛えるトレーニングです。学習（読み書き）やスポーツのパフォーマンス向上、眼精疲労の軽減に効果があり、毎日短時間続けることが上達の鍵となります。

見る力の流れ



目と手の協応は、整理された情報をもとに手や体をイメージ通りに動かす『優秀な実行部隊』です。せっかく整理係が『ここにボールが来る』『この枠の中に書く』と正しく指示しても、実行部隊がうまく連動してくれないと、ボールを落としてしまったり、文字がマスからはみ出してしまったりと、学習や運動に影響が出やすくなります。

ランダム数字タッチ (タイムアタック)



やり方:
壁にランダムに貼った1~20の数字の付箋を、目で追いつながら順番に指で素早くタッチし、タイムを計ります。

効果:
目で捉えたものへ瞬時に正確に手を伸ばす力が育ちます。黒板の文字を見てノートの正しい位置に素早く書き写すのがスムーズになったり、パソコンのキーボード操作 (タイピング) のミスが減るなどの効果が期待できます。

StepUp: 数字を30まで増やしたり、「偶数だけ」「奇数だけ」と条件をつけて挑戦！

お手玉ジャグリング

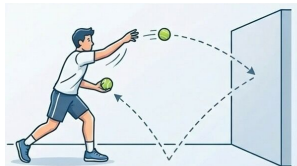


やり方:
2~3個のお手玉を上に向けてキャッチします。手元を見ずに、空中のお手玉の動きだけを目で追うのがポイントです。

効果:
動く対象物に合わせて手を正確にコントロールする力が鍛えられます。キャッチボールやテニスなどの球技でボールを上手に捉えられるようになり、飛んでくるものにサッと反応して避ける力も養われます。

StepUp: 歩きながらキャッチすることに挑戦！

壁当てバウンド・キャッチ



やり方:
テニスボールなどを壁に向かって投げ、跳ね返ってきたところを片手でキャッチします。

効果:
動くターゲットの軌道に合わせて瞬時に手を動かす力が養われます。野球やバスケットボールなどでのパスの受け取りが上手になるほか、机から物が落ちそうな時にとっさに掴むといった日常の動作も機敏になります。

StepUp: 「右手で投げて左手でキャッチする」「キャッチの前に手拍子を1回入れる」など複雑にして挑戦！

箸うつしタイムアタック

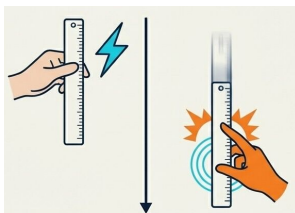


やり方:
小皿に入れた20~30個の豆やビーズを、お箸を使ってもう一つの皿へ1つずつ移し替え、タイムを計ります。

効果:
目で見ただけの小さな対象物に合わせて、指先の細かい動きを精密にコントロールする力が鍛えられます。食事の際にお箸を上手に使うことで、食卓で食べられるようになり、ハサミを使った工作や手芸などの細かい作業がスムーズになります。

StepUp: より小さくて滑りやすいビーズに変えたり、利き手ではない方の手で挑戦して自己ベスト更新に挑戦！

落下物・瞬間キャッチ



やり方:
上から落とした定規やペンを、親指と人差し指でパッと掴み取ります。

効果:
突然の視覚情報に対して、手先を素早く反応させる反射神経が鍛えられます。スポーツでのとっさの判断や素早い動き出しにつながるほか、自転車の運転中や歩行中に危険を察知して素早く避けるなど、安全に生活する力に役立ちます。

StepUp: 落とす高さを変えたり、落とすフリ (フェイント) を入れたりして挑戦！

バランストレーニング



やり方:
バランスボールやクッションに乗って姿勢を保ちながら、ボールを上に向けてキャッチするなど複数の動きを同時に行います。

効果:
目で見ただけの情報をもとに、全身を連動させて動かす力がスムーズになります。スポーツ全般で体の使い方が上手くなり、よく転んだり物にぶつかったりすることが減って、スムーズで安全な身のこなしができるようになります。

StepUp: 片足立ちでキャッチボールをしたり、しりとりをしながら行うなど、頭と体を同時に使う要素を足して挑戦！

楽しく実践のポイント

目の機能も「筋肉」と同じ

筋肉と同じように何歳からでも鍛えることができます。筋トレのような感覚で、毎日のルーティンに組み込むことが大事。



1日5分、短時間でOK

1回でやりすぎ厳禁。
1日5~10分を毎日少しずつ続けることが最大の効果を生みます。



登録番号
D241005005K st.1